

**FAKTOR– FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP POLA  
MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK MARINA  
DUSUN CINIAYO DESA PANYANGKALANG  
KECAMATAN BAJENG  
KABUPATEN GOWA**



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar  
Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan  
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Islam Negeri  
Alauddin Makassar

Oleh :

**FADHILAH NINGSIH**

**NIM. 70300106045**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ALAUDDIN  
MAKASSAR**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UIN ALAUDDIN MAKASSAR  
2010**

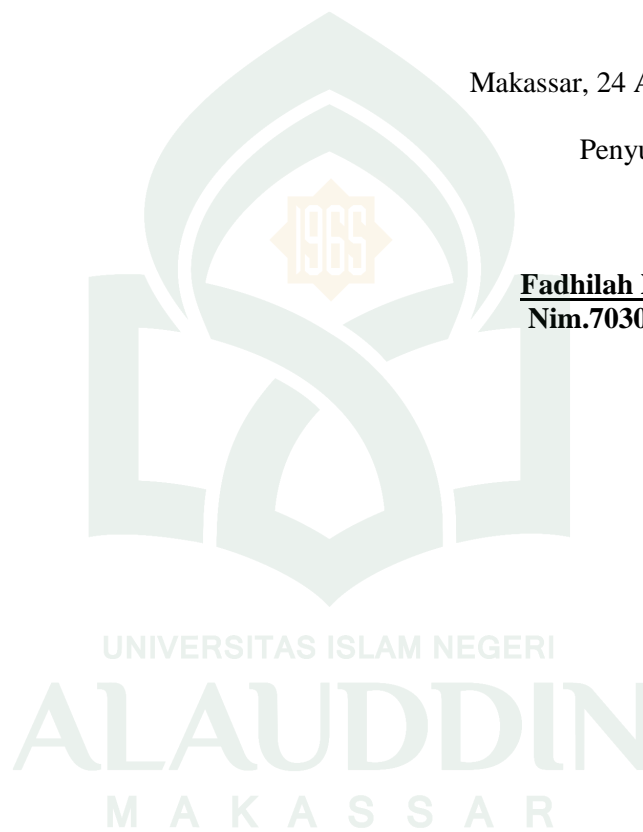
## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan Penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh batal demi hukum.

Makassar, 24 Agustus 2010

Penyusun,

**Fadhilah Ningsih**  
**Nim.70300106045**



## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul **“Faktor-Faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa Tahun 2010”** yang disusun oleh **Fadhilah Ningsih, NIM: 70300106045**, mahasiswa Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, telah diuji dan dipertahankan dalam sidang Skripsi yang diselenggarakan pada hari **Kamis, tanggal 26 Agustus 2010 M**, bertepatan dengan **16 Ramadhan 1431 H**, dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Kesehatan, Jurusan Keperawatan (dengan beberapa perbaikan).

Makassar, 26 Agustus 2010 M  
16 Ramadhan 1431 H

### DEWAN PENGUJI:

**Ketua : Nur Hidayah, S.Kep. Ns., M.Kes.**

**Sekretaris : Eliati Paturungi, S.Kep. Ns**

**Penguji I : Dr. Nurman Said, M.Ag.**

**Penguji II : Risnah, SKM, S.Kep, Ns., M.Kes.**

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)



Mengetahui;  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
UIN Alauddin Makassar

**dr. H. M. Furqaan Naiem, M.Sc, Ph.D**  
**NIP.19580404 198903 1 001**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah penulis dengan penuh penghormatan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya dengan hati yang tulus kepada :

1. Prof. DR. H. Azhar Arsyad, MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah memberikan arahan, motivasi serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. dr.M. Furqaan Naiem, M.Sc.,Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah memberikan izin penelitian dalam rangka penulisan skripsi.
3. Nur Hidayah,S.Kep.Ns,M.Kes, Selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah memberikan pelayanan, arahan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan Kepada Bapak dan Ibu Dosen Serta staf jurusan keperawatan yang telah memberikan bekal dan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.

4. NurHidayah,S.Kep.Ns.M.Kes, Selaku Pembimbing I dan Eliati Paturungi,S.Kep,Ns Selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan nasehatnya untuk membimbing penulis sejak awal rencana penelitian hingga selesainya skripsi ini.
5. Dr. Nurman Said,M.Ag Selaku penguji I dan Risnah,SKM,S.Kep,Ns,M.Kes Selaku penguji II atas bimbingan dan nasehat yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada Ibu Hj. Nasiah, S.PdI. Selaku Kepala TK Marina yang telah memberi kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
7. Kepada Guru-guru dan Pegawai TK Marina yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data demi penyempurnaan penulisan.
8. Teristimewa kepada ibunda dan ayahanda tercinta yang telah mendidik, membesarkan, memotivasi, membiayai, dan mendoakan dengan segenap kemampuan tanpa pamrih untuk mewujudkan cita-cita penulis.
9. Kepada seluruh keluarga besarku tanpa terkecuali, untuk kandaku tercinta Muh.Fazlur AJ, dan Prita Nur Wahyu. yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-temanku angkatan 2006 Fakultas Ilmu Kesehatan yang turut membantu memberikan dorongan, motivasi dan kerjasama dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat tersayangku Ita, Dina, Hilmi Riffat Jayadyaksa, terima kasih atas bantuannya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menerima kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis hanya mampu mengembalikan kepada Allah Swt Semoga Mendapatkan Balasan Yang Setimpal. Amin.

Makassar, 26 Agustus 2010

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pola Makan .....	7
B. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....	16
C. Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah .....	19
1. Pertumbuhan dan Perkembangan.....	19
2. Pemberian makanan tambahan (PMT) anak usia prasekolah.....	20
D. Usia Prasekolah .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	27
B. Kerangka kerja .....	28
C. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	29

D. Hipotesis .....	30
--------------------	----

#### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Pengumpulan data .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Pengolahan dan Analisis data .....	34
G. Penyajian Data .....	35
H. Etika Penelitian .....	36

#### **BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	37
B. Pembahasan .....	44

#### **BAB VI. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 5 - 1 Distribusi responden menurut umur anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	38
Tabel 5 - 2 Distribusi responden menurut jenis kelamin anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	38
Tabel 5 - 3 Distribusi responden menurut kebiasaan makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	39
Tabel 5 - 4 Distribusi responden menurut taraf ekonomi keluarga anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	39
Tabel 5 - 5 Distribusi responden menurut lingkungan sekolah anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	40
Tabel 5 - 6 Distribusi responden menurut pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	40
Tabel 5 - 7 Distribusi pengaruh kebiasaan makan terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	41
Tabel 5 - 8 Distribusi pengaruh taraf ekonomi keluarga terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	42
Tabel 5 - 9 Distribusi pengaruh terhadap lingkungan sekolah terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Ke. Bajeng Kab.Gowa	43

## ABSTRAK

“Faktor–Faktor yang Berpengaruh terhadap Pola Makan Anak Usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa”  
(Dibimbing Oleh Nur hidayah,S.Kep.Ns.M.Kes dan Eliati Paturungi,S.Kep.Ns)

---

Pola makan adalah jumlah dan jenis susunan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam suatu hidangan lengkap setiap hari. Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain: kebiasaan makan, taraf ekonomi keluarga, lingkungan sekolah.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan metode cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 37 responden. Analisis data dilakukan dengan uji statistik chi-square.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kebiasaan makan dengan nilai  $p$ -value: 0,003, taraf ekonomi dengan nilai  $p$ -value: 0,008 terhadap pola makan anak usia prasekolah dan lingkungan sekolah dengan nilai  $p$ -value: 0,185 terhadap pola makan anak usia prasekolah

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap kebiasaan makan, taraf ekonomi keluarga terhadap pola makan anak usia prasekolah.

Disarankan perlunya dijalin kerjasama dengan instansi kesehatan setempat dalam masalah penanggulangan masalah kekurangan gizi terutama pada anak usia prasekolah, sebagai bahan acuan yang bermanfaat dalam proses belajar mengajar, agar dapat mengetahui tentang faktor–faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### ***A. Latar Belakang***

Taman kanak-kanak merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum di luar keluarga. Taman Kanak-kanak merupakan institusi yang disamping memberikan kesempatan bermain sambil belajar kepada anak, juga mendidik anak untuk mandiri, bersosialisasi dan memperoleh berbagai keterampilan. Salah satu aspek yang dibina pada anak prasekolah adalah pemeliharaan kesehatan melalui konsumsi makanan yang sehat. Di taman kanak-kanak, anak juga diajarkan tata cara makan yang benar disamping perilaku memilih makanan yang berguna bagi dirinya.

Gizi yang diperoleh seorang anak prasekolah melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak prasekolah. Masalah makan anak usia prasekolah pada umumnya adalah kesulitan gizi. Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal anak. (Suhardjo, 2002)

Tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh kualitas makanan dan gizi yang dikonsumsi. Sementara itu kualitas makanan dan gizi sangat tergantung pada pola makan anak yang diterapkan oleh keluarga. Namun kenyataannya Keluhan yang paling umum didengar tentang anak usia prasekolah adalah anak sering tidak berselera untuk makan sehingga orang tua wajib mencari penyebabnya segera.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan antara lain : kebiasaan makan, taraf ekonomi keluarga, dan lingkungan sekolah. Yang pertama, kebiasaan

makan yaitu cara makan yang sudah membudaya dalam diri seseorang atau sekelompok masyarakat. Yang kedua, taraf ekonomi keluarga yaitu seluruh penghasilan dari semua keluarga yang diperoleh baik berupa upah, gaji, pendapatan dari usaha rumah tangga yang dihitung dengan nilai uang perbulan. Dan yang ketiga lingkungan sekolah yaitu Untuk itu perlu diciptakan suatu suasana lingkungan yang nyaman sehingga dapat meningkatkan gairah makan dan membuat anak menyukai makanan yang disajikan, contohnya alat-alat makan. seperti piring, sendok, garpu dan cangkir untuk anak sebaiknya terbuat dari bahan yang tidak mudah pecah, dan bila dalam suasana makan anak tiba-tiba memecahkan gelas maka anak akan merasa bersalah dan perasaan bersalah ini dapat menghilangkan nafsu makannya.

Dahulu orang tua lebih senang membawakan bekal makanan untuk anaknya ke sekolah. Namun saat ini, kebiasaan itu berubah seiring dengan kesibukan mereka. Sekarang orang tua merasa lebih praktis dengan memberi uang saku kepada anak untuk membeli makanan. Sayangnya anak-anak mungkin terpicat iklan atau hadiah-hadiah yang ditawarkan produsen makanan jajanan ringan, sehingga mereka lebih memilih membeli jajanan ringan dalam kemasan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki gizi yang cukup dan seringkali mengandung bahan yang tidak sehat untuk anak. ( Supartini Yupi, 2004)

Menurut data WHO bahwa sejumlah 80 juta anak prasekolah diperkirakan menderita gizi kurang atau mempunyai berat badan 65-75% dari berat badan standar sebanyak 40-45% anak menderita kurang gizi. (WHO, 2004)

Dimana menurut data tahun 2005, konsumsi protein hewani di Indonesia adalah 5.4 g perorang/hari, angka yang masih sangat rendah dibanding konsumsi protein hewani di dunia, yaitu 23,9 g perorang/hari. Padahal Asupan protein hewani memegang peranan penting dalam pemenuhan gizi anak, karena bayi dan anak balita

dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, diperlukan zat gizi sesuai dengan kebutuhannya. Di sisi lain, kecenderungan prevalensi gizi lebih juga terjadi baik pada balita maupun anak usia sekolah.

Pola konsumsi pangan penduduk Sulawesi Selatan didominasi Pangan golongan padi-padian dengan kontribusi energi sebesar 60,4% sedangkan mutu konsumsi pangan penduduk Sulawesi Selatan berdasarkan pola pangan harapan (PPH) yaitu masih rendah dengan skor mutu PPH 65,2 (Badan Ketahanan pangan Provinsi Sulawesi Selatan 2002)

Sulawesi Selatan yang dikenal luas sebagai lambang pangan nasional ternyata memiliki angka kejadian gizi kurang yang tinggi Diperkirakan 72.000 anak balita dari 800.000 anak balita mengalami gizi buruk. Selain itu, ada 272.000 anak kurang gizi. Pada Januari-Oktober 2008 petugas kesehatan menemukan 94 kasus gizi buruk, tujuh anak diantaranya meninggal dunia. 72.000 anak balita gizi buruk itu tersebar di 23 kabupaten/kota di Sulawesi Selatan. Sepanjang 2008 Sulawesi Selatan beberapa kali menetapkan kejadian luar biasa gizi buruk tiap kali ada anak balita gizi buruk meninggal. Adapun jumlah anak balita kurang gizi mencapai 34 % dari jumlah anak balita di Sulawesi Selatan (Anonim, 2008)

Dari hasil pengambilan data awal yang diperoleh pada TK Marina Dusun Ciniayo Desa panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa jumlah murid sebanyak 37 orang. Murid yang berumur 6 tahun 3 orang, umur 5 tahun 21 orang, dan umur 4 tahun 13 orang. ternyata dari beberapa murid tersebut pola makan anak kurang baik.

Dari uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang faktor– faktor yang berpengaruh terhadap pola makan pada anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : Bagaimanakah faktor–faktor pengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Diketuinya faktor–faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Diketuinya pengaruh kebiasaan makan terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
- b. Diketuinya pengaruh taraf ekonomi keluarga terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
- c. Diketuinya pengaruh Lingkungan sekolah terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

## **D. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah :

### **1. Bagi peneliti**

Diharapkan peneliti dapat mengetahui tentang faktor–faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah.

2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa maupun pihak lain yang ingin mengadakan penelitian tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah.

3. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak institusi, dinas kesehatan setempat ataupun masyarakat yang terkait dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penentuan kebijakan.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pola Makan**

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini seseorang terus berkembang, demikian juga aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seseorang anak mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, dan dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang anak. Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk mendidik anak supaya dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik, juga untuk menentukan jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian makan yang teratur anak biasa makan pada waktu yang lazim dan sudah ditentukan.

##### **1. Pengertian pola makan**

Pola makan menurut Lie Goon Hong dalam Sri Karjati adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai berbagai macam dan jumlah makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok tertentu.

Pola makan dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain : kebiasaan makan, taraf ekonomi keluarga, lingkungan sekolah dan lain sebagainya. Sejak zaman dahulu kala, makanan selain untuk kekuatan atau pertumbuhan, memenuhi rasa lapar, dan selera juga mendapat tempat sebagai lambang, yaitu lambang kemakmuran,



kekuasaan, ketentraman. Semua faktor tersebut di atas bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak dan dapat disebut pola konsumsi. (Santoso Soegeng, 2004)

Pola makan adalah jumlah dan jenis susunan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam suatu hidangan lengkap setiap hari dan sering dipersiapkan berulang. Pola makan yang diukur dengan menggunakan metode *24 jam recall*, untuk menghitung konsumsi energi yang dikonsumsi oleh anak mulai dari bangun tidur hingga akan tidur kembali. Metode ini sering digunakan sebagai suatu prosedur yang memperkirakan seberapa banyak makanan tersebut dikonsumsi oleh individu.

Langkah–langkah pelaksanaan metode recall 24 jam :

- a. Petugas atau pewawancara menanyakan dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu.
- b. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) (Supariana, 2001)

## 2. Angka Kecukupan Gizi

Konsumsi makanan pada tingkat individu bertujuan untuk mengetahui baik tidaknya asupan zat gizi dari setiap individu, kesukaan terhadap suatu makanan, dan jenis pengolahan makanan yang sering digunakan. Pengukuran asupan makanan seseorang dapat dilakukan dengan metode recall 24 jam.

Metode recall 24 jam merupakan metode yang paling sederhana dan mudah dilakukan yaitu dengan meminta kepada individu untuk mengingat seluruh makanan yang dikonsumsi dalam 24 jam sebelumnya.

Penilaian konsumsi makanan dilakukan untuk menentukan jumlah dan sumber gizi yang dimakan. Penilaian konsumsi makanan penting dilakukan oleh karena konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Adapun asupan zat gizi yang diperlukan dan sangat penting untuk dipenuhi oleh anak usia prasekolah yaitu asupan energi. Energi adalah satuan panas yang di dapat di tubuh manusia sebagai hasil pembakaran karbohidrat, lemak dan protein tubuh. Karbohidrat dan lemak adalah yang sangat penting dalam menghasilkan energi.

Energi diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dan juga menggerakkan proses-proses dalam tubuh seperti sirkulasi darah, denyut jantung, pernapasan, pencernaan, dan fisiologis lainnya. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktifitas fisik. Satuan energi dinyatakan dalam kilokalori (kcal).

#### **Cara Perhitungan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk perorangan atau Individu :**

Apabila ingin melakukan perbandingan antara konsumsi zat gizi dengan keadaan gizi seseorang, biasanya dilakukan perbandingan pencapaian konsumsi zat gizi individu tersebut terhadap AKG. Untuk menentukan AKG individu dapat dilakukan dengan melakukan penimbangan BB (Berat Badan) nyata individu atau perorangan tersebut dengan BB standar yang ada pada tabel AKG.

Misalnya: diketahui BB sampel laki-laki usia 5 tahun adalah 15 kg. Berdasarkan hasil recall 24 jam diketahui tingkat konsumsi energi sehari adalah 1.800 kalori. Pada daftar AKG diketahui BB standar laki-laki usia 4 sampai 6 tahun adalah 18 kg dan AKG untuk energi adalah 1.700 kalori.

Maka AKG individu adalah 15 kg berbanding 18 kg dikalikan 1.700 kalori sama dengan 1.417 kalori. Jadi pencapaian AKG (Angka Kecukupan Gizi) untuk sampel di atas adalah 1.800 kalori berbanding 1.417 kalori dikalikan 100 % sama dengan 127 % dikatakan AKG baik. Ini berdasarkan klasifikasi tingkat konsumsi energi yaitu baik bila  $\geq 100\%$  AKG dan kurang bila  $\leq 99\%$  AKG.

Keseimbangan energi dapat dicapai apabila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal dan normal. (Almatsier, 2001)

Pola makan di suatu dapat berubah-ubah sesuai dengan perubahan beberapa faktor ataupun kondisi setempat, yang dapat dibagi dalam tiga kelompok yaitu : yang *pertama* adalah faktor yang berhubungan dengan persediaan atau penanganan pangan. Termasuk disini faktor geografi, iklim, kesuburan tanah berkaitan dengan produksi bahan makanan. *Kedua*, adalah faktor-faktor dan adat kebiasaan yang berhubungan dengan konsumen. Taraf sosial-ekonomi dan adat kebiasaan setempat memegang peranan penting dalam pola konsumsi penduduk. *Ketiga*, hal yang dapat berpengaruh disini adalah bantuan atau subsidi terhadap bahan-bahan tertentu. Selain itu pola makan setempat juga dapat diperkaya dengan pengaruh budaya asing yang datang dari luar.

Jumlah macam makanan dan jenis serta banyaknya bahan makanan dalam pola pangan di suatu negara atau daerah tertentu, biasanya berkembang dari pangan setempat atau dari pangan yang telah ditanam di tempat tersebut untuk jangka waktu yang panjang.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup bermasyarakat atau membentuk kelompok hidup bersama yang memiliki pandangan hidup, kebiasaan dan kebersamaan termasuk juga pola makannya.

Seorang anak yang hidup dalam suatu kelompok masyarakat akan memiliki pola makan seperti kelompoknya. Pola makan juga dapat mempengaruhi penyusunan menu. Jika menyusun hidangan untuk anak hal yang perlu diperhatikan adalah kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi ini berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang amat penting. (Suhardjo, 2002)

a. Jumlah Makanan

Jumlah makanan yang dikonsumsi harus cukup dan proporsional artinya sesuai dengan kebutuhan, tidak berlebihan dan tidak berkurang.

Tidak boleh makan terlalu kenyang atau yang dapat menimbulkan kegemukan karena kegemukan menimbulkan kemalasan dan sulit bergerak, bahkan hal itu dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit (komplikasi) Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَا لَأَبْنِ آدَمَ وَعَاءٌ شَرَّ مِنْ بَطْنِهِ يَحْسِبُ ابْنُ آدَمَ لَقِيمَاتُ يَمِينِ  
صَلِيهِ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَأَعْلَفْ لَكَ إِطْعَامِهِ وَتَلْتُ لَشَرَابِهِ  
وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ « رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَغَيْرُهُ »

Terjemahannya:

*“Tidak ada satu wadahpun yang diisi oleh Bani Adam, lebih buruk daripada perutnya, cukuplah baginya beberapa suap, untuk memperkokoh tulang belakangnya agar dapat tegak. Apabila tidak dapat dihindari, baiklah sepertiga makanannya, sepertiga lagi untuk minumannya dan sepertiganya untuk nafasnya”.* (H.R. Tarmidzi dan Ibnu Hibban)

Dalam hadits diatas bukan memberi batasan, tetapi memperingatkan atau mendidik, sehingga jika seseorang muslim tidak dilarang makan sampai kenyang (asal tidak kekenyangan), dan bila makan terlalu sedikit sehingga tidak mampu memenuhi

kewajiban dan kebutuhan tubuhnya juga suatu kesalahan dan bertentangan dengan ajaran Islam.

b. Jenis Makanan

Pola hidangan sehari-hari yang dianjurkan adalah makanan seimbang yang terdiri atas:

1. Sumber energi atau tenaga, misalnya: nasi, roti, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung, gula dan minyak.
2. Sumber zat pembangun. Misalnya: ikan, telur, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.
3. Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, kangkung, wortel, dan tomat, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang dan buncis. Buah-buahan yang diutamakan yang berwarna kuning, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nenas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk. (Arisman, 2004)

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah pemberian makanan kepada anak usia prasekolah dalam sehari. Kecukupan energi bagi anak ditandai dengan berat badan yang normal. Anak juga harus tetap diberikan makanan 3 kali sehari. Karena menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari. (Khomsan 2004)

Pola konsumsi anak adalah jenis serta frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi anak. Jenis bahan makanan diklasifikasikan dalam makanan pokok, lauk pauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, susu, minyak (lemak) dan lain-lain.

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini seseorang terus berkembang, demikian juga aspek sosial maupun

psikologisnya. Perubahan ini membuat seseorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Untuk membentuk pola makan anak prasekolah bukanlah urusan yang mudah. Pada masa ini sebenarnya anak belajar makan dari apa yang tersedia di rumah. Contohnya bila ingin anak tidak terlalu banyak makan keripik kentang, maka orang tua hendaknya jangan menjadikan keripik kentang sebagai suatu makanan yang tersedia di rumah. Bila setiap kali anak melihat keripik kentang ada di meja makan, anak usia prasekolah akan mempunyai persepsi keripik kentang adalah menu harian yang mau tidak mau harus dikonsumsi.

Kemampuan orang tua dalam mengelola dan menyajikan makanan yang sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting. Contohnya: membuat susunan makanan yang baik dan bervariasi, menarik, dan memikat sehingga anak mempunyai ketertarikan terhadap makanan tersebut. Dan bila orang tua bingung memutuskan bagaimana pola makan yang baik untuk anak. Informasi gizi sebenarnya sudah banyak tersebar baik melalui media massa ataupun media elektronik dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua bisa menilai dirinya sendiri apakah pola makan yang diberikan kepada anak saat ini sudah memenuhi anjuran gizi seimbang. (Kumpulan Artikel Kompas, 2001)

Pada masa ini anak mengalami proses perubahan dalam pola makan di mana anak pada umumnya mengalami kesulitan untuk makan. Proses eliminasi pada anak sudah menunjukkan proses kemandirian dan masa ini adalah masa di mana perkembangan kognitif sudah mulai menunjukkan perkembangan dan anak sudah mempersiapkan diri untuk memasuki sekolah dan tampak sekali kemampuan anak belum mampu menilai sesuatu berdasarkan apa yang mereka lihat dan anak

membutuhkan pengalaman belajar dengan lingkungan dan orang tuanya. Sedangkan perkembangan psikososial pada anak sudah menunjukkan adanya rasa inisiatif, konsep diri yang positif serta mampu mengidentifikasi identitas dirinya.

Selain itu kebutuhan nutrisi juga dapat membantu dalam aktifitas sehari-hari karena nutrisi juga sebagai sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh, dan juga sebagai sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak haruslah seimbang diantara zat gizi lain, mengingat banyak sekali yang kita temukan berbagai masalah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tidak seimbang seperti tidak suka makan, tidak mau atau tidak mampu untuk makan padahal yang tidak disukai makanan tersebut mengandung zat gizi yang seimbang, sehingga harapan dalam pemenuhan gizi harus selaras, serasi dan seimbang tidak terlaksana, di samping itu pada anak sakit dapat dijumpai masalah nutrisi yang kurang sedangkan kebutuhan dalam tubuh semakin meningkat sehingga akan membutuhkan makanan tambahan seperti kalori, vitamin, dan mineral.

Sebagaimana firman Allah Q.S An. Nahl/16:114 yang berbunyi :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Terjemahannya :

*Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah (Q.S. An. Nahl/16:114).*

Yang dimaksud dengan kata makan dalam ayat ini adalah segala aktivitas manusia. Pemilihan kata makan, disamping karena ia merupakan kebutuhan pokok manusia. juga karena makanan mendukung aktivitas manusia. Tanpa makan, manusia lemah dan tidak bisa melakukan kegiatan. Ayat ini memerintahkan untuk memakan

yang halal lagi baik. Tidak semua makanan yang halal itu otomatis baik. Ada makanan yang halal, tetapi tidak bergizi. dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Yang haram ialah yang dilarang oleh agama, seumpama memakan daging babi, memakan atau meminum darah, memakan bangkai dan memakan makanan yang disembelih bukan karena Allah, semua itu dinyatakan haramnya.

Keseimbangan energi dapat dicapai apabila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal dan normal. (Almatsier, 2001)

Untuk memperkenalkan jenis makanan baru pada anak prasekolah, orang tua harus memilih saat yang tepat makanan baru hendak disajikan ketika anak sedang lapar. Kondisi lapar akan membuat anak merasakan bahwa makanan itu sesuai dengan selernya.

Cara ini bisa dicoba untuk memperkenalkan makanan apa saja, termasuk sayur-sayuran yang konon tidak disukai anak. Tidak semua makanan yang diperkenalkan pada anak prasekolah wajib disukai. Oleh karena itu orang tua jangan terlalu memaksakan kalau anaknya memang tidak suka salah satu jenis makanan tersebut.

## **B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan**

### **1. Kebiasaan makan**

Pengertian kebiasaan makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memilih pangan dan memakannya setiap hari. (Soegeng Santoso, 2004), sedangkan menurut Supartini Yupi (2004) kebiasaan makan adalah berhubungan dengan tindakan untuk mengkonsumsi pangan, bilamana dan berapa banyaknya; dengan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang



orang biasa makan, juga berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan yang timbul dari dalam dan luar dirinya.

Kebiasaan makan adalah yang dimaksud adalah cara makan yang sudah membudaya dalam diri seseorang atau sekelompok masyarakat dalam hal ini adalah masyarakat betawi yang mempunyai pola makan asal kenyang tidak memperhatikan zat gizi dalam bahan makanan yang akan di makan. Faktor– faktor kebiasaan makan yang akan diukur meliputi konsumsi pangan, frekuensi makan, preferensi pangan, dan sosial budaya pangan.

Berbagai kebiasaan yang bertalian dengan pantang makan makanan tertentu masih sering kita jumpai terutama di daerah pedesaan, misalnya: larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan ataupun daging hanya berdasarkan kebiasaan yang tidak ada dan hanya diwarisi secara turun temurun dasarnya anak itu sendiri sangat memerlukan bahan makanan seperti itu guna keperluan pertumbuhan tubuhnya. (Moeliji Sjahmien, 2007)

Anjuran untuk orang tua dalam kaitannya dengan karakteristik tersebut adalah :

- a. Pertahankan kebiasaan makan yang baik dengan cara mengajarkan anak mengenal nutrisi, misalnya dengan menggambarkan atau melakukan aktivitas bermain yang lain.
- b. Apabila makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit, berikan dengan frekuensi yang lebih sering, yaitu 4 sampai 5 kali sehari. Apabila memberi makanan padat, seperti nasi, 3 kali dalam sehari, berikan makanan ringan di antara waktu makan tersebut. Susu cukup diberikan 1 sampai 2 kali sehari.
- c. Izinkan anak untuk membantu orang tua menyiapkan makanan dan jangan terlalu banyak berharap anak dapat melakukannya dengan tertib dan rapi.

- d. Fasilitasi anak untuk mencoba jenis makanan baru. Makanan baru tidak harus yang berharga mahal, yang penting memenuhi gizi seimbang.
- e. Fasilitasi anak untuk dapat mengekspresikan ide, pikiran, serta perasaannya saat makan bersama dan fasilitasi anak untuk berinteraksi secara efektif dengan anda atau anggota keluarga. (Supartini Yupi, 2004)

## 2. Lingkungan Sekolah.

Lingkungan Sekolah adalah Suatu tempat yang menyediakan beberapa macam makanan dan minuman yang dapat melayani kebutuhan anak di sekolah setiap hari.

Bila anak hidup dalam suatu lingkungan tertentu, maka anak akan memperlihatkan pola tingkah laku yang khas dari lingkungannya.

Disekolah anak diatur dengan tata aturan yang ada khususnya tentang kebersihan kantin sekolah sebagai upaya untuk memberikan stimulus baru bagi perkembangan kreativitas anak.

## 3. Taraf ekonomi keluarga.

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh taraf ekonomi. Pendapatan yang rendah akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Hal ini harus mendapat perhatian serius karena keadaan ekonomi ini relatif mudah di ukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan. Golongan miskin menggunakan bagian terbesar dari pendapatan untuk memenuhi kebutuhan makanan. Yang perlu di pahami adalah bahwa gizi yang baik akan berdampak pada peningkatan produktivitas kerja seseorang sehingga merupakan unsur yang berperan dalam peningkatan keadaan ekonomi keluarga.

## **C. Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah**

### **1. Pertumbuhan dan Perkembangan**

Tumbuh adalah Perubahan ukuran fisik secara keseluruhan atau kenaikan ukuran bagian tubuh yang berhubungan dengan bertambahnya jumlah sel dan ukuran sel.

Kembang adalah bertambah sesempurnanya fungsi alat tubuh yang dapat dicapai melalui tumbuh kematangan dan belajar. Dengan demikian perkembangan mencakup perubahan dari suatu tahap ke tahap berikutnya yang sangat kompleks, untuk pelaksanaan fungsi kepandaian, kecerdasan, sosial dan emosi atau perilaku. Oleh karena itu apa yang tercapai pada tahap awal akan merupakan modal dasar bagi tahap-tahap berikutnya.

Pada masa ini perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, kesadaran emosional dan inteligensi berjalan sangat cepat. Perkembangan psikososial sangat dipengaruhi lingkungan dan interaksi antara anak dengan orang tuanya. Perkembangan anak akan optimal bila interaksi sosial diusahakan sesuai dengan kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangan.

Menurut Soetjiningsih secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor genetik (instrinsik) dan faktor lingkungan (ekstrinsik). Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Faktor ini adalah bawaan yang normal dan patologis, jenis kelamin, suku bangsa atau bahasa, gangguan pertumbuhan di negara maju lebih sering diakibatkan oleh faktor ini, sedangkan di negara yang sedang berkembang, gangguan pertumbuhan selain di akibatkan oleh faktor genetik juga faktor lingkungan yang kurang memadai untuk tumbuh kembang anak yang optimal, sedangkan yang merupakan faktor lingkungan (ekstrinsik) adalah:

- a. Faktor psikis dan sosial (misalnya tekanan emosional akibat penolakan atau kekerasan dari orang tua).
- b. *Depresi* bisa menyebabkan nafsu makan anak berkurang. Depresi bisa terjadi jika anak tidak mendapatkan rangsangan sosial yang cukup, seperti yang dapat terjadi pada bayi yang diisolasi dalam suatu *inkubator* atau pada anak yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya.
- c. Faktor ekonomi (dapat mempengaruhi masalah pemberian makanan kepada anak, tempat tinggal dan perilaku orang tua). Keadaan ekonomi yang pas-pasan dapat menyebabkan anak tidak memperoleh gizi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhannya. ( Irianto Kus, 2007)

## **2. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Anak Usia Prasekolah.**

Makanan anak sekolah perlu mendapat perhatian mengingat masih dalam masa tumbuh kembang, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya tetap sehat.

Anak usia 3 – 6 tahun merupakan usia dimana seorang anak akan mengalami tumbuh kembang dan aktivitas yang sangat pesat dibandingkan dengan ketika ia masih bayi. Seorang ibu yang telah menanamkan kebiasaan makan dengan gizi yang baik pada usia dini tentunya sangat mudah mengarahkan makanan anak, karena dia telah mengenal makanan yang baik pada usia sebelumnya. Oleh karena itu, pola pemberian makanan sangat penting diperhatikan.

Apalagi jika di sekolah diarahkan pula oleh gurunya dengan praktik makan makanan yang sehat secara rutin. Hal ini sangat menguntungkan seandainya ada anak yang susah makan dan dengan petunjuk guru tentunya anak akan mengikuti. Oleh karena itu program makan bersama di sekolah sangat baik dilaksanakan.

#### **D. Usia Prasekolah**

Usia prasekolah adalah usia antara 3 sampai 6 tahun. Dimana perkembangan konsep diri telah dimulai, kemampuannya berinteraksi sosial lebih luas dan mulai mempersiapkan diri untuk memasuki dunia sekolah. Pada usia prasekolah, perkembangan fisik lebih lambat dan relatif menetap. Sistem tubuh harusnya sudah matang dan sudah terlatih. Keterampilan motorik seperti berjalan, berlari, melompat, menjadi semakin luwes, tetapi otot dan tulang belum begitu sempurna.

Menurut Freud anak usia prasekolah pada tahap perkembangan psikoseksual akan mulai mempelajari adanya perbedaan jenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan mengetahui adanya perbedaan kelamin. Seringkali anak sangat penasaran dengan pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan perbedaan ini. Orang tua harus bijak dalam memberi penjelasan tentang hal ini sesuai dengan kemampuan perkembangan kognitifnya agar anak mendapat pemahaman yang benar.

Pada usia prasekolah anak-anak akan mengalami perkembangan yang sangat cepat dari segi fisik, kognitif, emosi maupun sosial. Hal ini akan sangat berpengaruh pada masa depan anak kelak. Taman kanak-kanak sebagai lambang pendidikan formal pertama merupakan salah satu sarana untuk membantu memberi rangsangan dan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan yang dialami anak usia prasekolah merupakan rangkaian perubahan yang teratur dari satu perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Anak usia prasekolah juga banyak kegiatan jasmani dan mulai berinteraksi dengan lingkungannya maupun alam sekitarnya. Mereka ini merupakan kelompok anak prasekolah yang berumur 3 sampai 6 tahun yang peka terhadap pendidikan dan penanaman kebiasaan hidup yang sehat.

Dilihat dari perkembangan Psikososial, anak usia prasekolah mulai mengembangkan keinginannya dengan cara eksplorasi terhadap apa yang ada di sekelilingnya. Hasil akhir yang diperoleh adalah kemampuan untuk menghasilkan sesuatu sebagai prestasinya. Perasaan bersalah akan timbul pada anak apabila anak tidak mampu berprestasi sehingga merasa tidak puas atas perkembangan yang tidak tercapai. Sedangkan bila dilihat dari segi perkembangan kognitif, anak prasekolah (3 sampai 6 tahun) mempunyai tugas untuk menyiapkan diri memasuki dunia sekolah.

Perkembangan yang dialami anak usia prasekolah merupakan rangkaian perubahan yang teratur dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Anak usia prasekolah juga banyak melakukan kegiatan jasmani dan mulai berinteraksi dengan lingkungannya maupun alam sekitarnya. Mereka ini merupakan kelompok anak prasekolah yang berumur 3 sampai 6 tahun yang peka terhadap pendidikan dan penanaman kebiasaan hidup yang sehat.

Anak prasekolah berada pada fase peralihan antara preconceptual dan intuitive thought. Pada fase preconceptual, anak sering menggunakan satu istilah untuk beberapa orang yang mempunyai ciri yang sama, misalnya menyebut nenek untuk setiap wanita tua, sudah bongkok, dan memakai tongkat. Sedangkan pada fase intuitive thought, anak sudah bisa memberikan alasan pada tindakan yang dilakukannya. Satu hal yang harus diingat bahwa anak prasekolah berasumsi bahwa oranglain berpikir seperti mereka sehingga perlu menggali pengertian mereka.

Anak usia prasekolah sebenarnya masih belajar mengenal benda-benda yang ada, bentuk maupun fungsinya, dan juga belum banyak mengalami masalah dengan sesuatu yang ada di lingkungan namun sejalan dengan pertumbuhan dan

perkembangannya, anak usia prasekolah mempunyai kemampuan yang lebih matang dari pada anak usia toddler. (Supartini Yupi, 2004)

Dalam segi perkembangan, kemampuan beberapa aspek vital anak mengalami peningkatan-peningkatan signifikan dari tahun ketahun, diantaranya adalah:

### **1. Aspek motorik.**

#### **a. Anak usia 3 tahun.**

Tahun ketiga anak usia prasekolah telah dapat berjalan naik tangga dengan kaki secara berganti-ganti tetapi turun dengan 2 kaki pada satu anak tangga, seringkali melompat pada anak tangga terakhir. Selain itu, anak usia ini mampu mengendarai sepeda roda tiga dan dapat berjalan sambil berjingkat. Anak ini dapat membangun sebuah menara kecil dengan menggunakan 9 - 10 kubus. Ia dapat berjalan, membuka pakaian sendiri dan mulai dapat mengaitkan kancing. Manipulasi dengan pensil berlanjut terus dan ia mampu untuk menjiplak suatu lingkaran.

#### **b. Anak usia 4 tahun.**

Tahun keempat anak sudah dapat melompat dan meloncat dengan satu kaki, menangkap bola dengan tepat, berjalan menuruni tangga dengan kaki bergantian. Anak sudah mampu menggunakan gunting dengan baik untuk memotong gambar mengikuti garis, dapat memasang sepatu tetapi belum dapat mengikat talinya.

Dalam hal menggambar, anak usia prasekolah dapat menggambar orang dalam beberapa bagian. Dari kesemua kemampuan tersebut di atas, pada usia 6 tahun, anak mulai dapat menggunakan gunting dan pensil dengan baik.

Anak mampu berdiri diatas satu kaki untuk beberapa detik, menaiki tangga dengan kaki bergantian, dan turun dengan dua kaki untuk melangkah, melompat panjang. Anak mampu menyusun balok menara 9 - 10 kotak. membangun jembatan dengan 3 kotak, mampu memasukkan biji-bijian kedalam kotak berleher sempit

dengan benar dan dalam menggambar, anak dapat meniru lingkaran dan silangan serta menyebutkannya.

c. Anak usia 5 sampai 6 tahun

Anak sudah mampu melompat dan meloncat pada kaki bergantian serta melempar dan menangkap bola dengan baik. Anak sudah mampu menggunakan gunting dan alat sederhana seperti pensil dengan sangat baik, mampu mengikat tali sepatu, anak juga sudah mampu mencetak beberapa huruf, angka atau kata seperti nama panggilan.

## **2. Aspek Bahasa.**

Dengan aspek bahasa, anak umur 3 tahun mampu untuk berbicara dengan normal bahkan bisa dikatakan terlalu banyak bicara. Kosakata yang telah dikuasai kira-kira 900 kata. Anak dapat pula melakukan percakapan dengan berbagai derajat yang kompleks dan menanyakan banyak pertanyaan-pertanyaan.

Ketika usia beranjak 4 tahun, anak menguasai 1500 kosakata, karena pencapaian bahasa telah mencapai suatu tingkat yang tinggi. Anak dapat menghubungkan cerita dari peristiwa-peristiwa dan pengalaman-pengalaman yang baru terjadi. Anak juga mampu untuk bermain dengan kata-kata, mengetahui artinya dan secara kontinu mengajukan pertanyaan-pertanyaan.

Berbeda ketika anak berusia 5 tahun, pembicaraannya sudah mulai lancar dan perbendaharaan katanya sangat luas. Anak seringkali menanyakan arti dari suatu kata yang didengarnya. Anak senang mendengarkan cerita dan menceritakannya kembali.

Lingkungan yaitu menciptakan suasana lingkungan yang ramah seperti rumah, memfasilitasi tempat bermain dan mainannya, anak-anak mengenakan pakaian bebas, meminimalkan tingkat kebisingan di lingkungan sekitar, tempat perawatan



dianjurkan dekat dengan orang tua serta adanya kemudahan dalam aktivitas makan, minum, bermain dan istirahat.

Keamanan juga harus dijaga dengan cara, pegangan pintu dibuat dalam posisi yang tinggi, baik jendela maupun perlengkapan lain harus dirancang khusus demi keamanan anak.

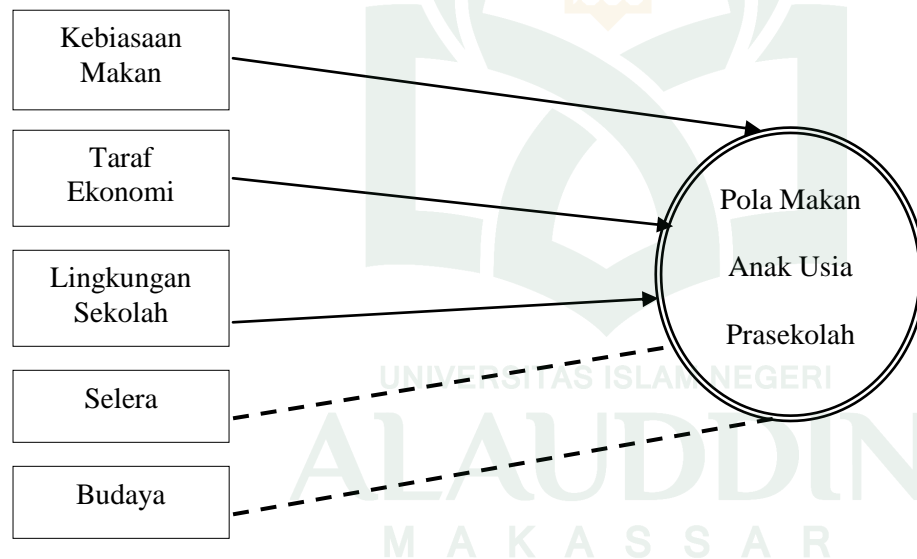
Faktor lingkungan termasuk yang paling menentukan. faktor lingkungan dimana seorang anak dibesarkan telah lama dikenal sebagai faktor penting yang menentukan perkembangan anak. Banyak anak yang berasal dari daerah yang sosial ekonominya buruk disertai berbagai layanan kesehatan yang tidak memadai, asupan nutrisi yang buruk merupakan keadaan tekanan dan gangguan lingkungan yang mengganggu berbagai pertumbuhan dan perkembangan anak.

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. *Kerangka Konsep Penelitian*

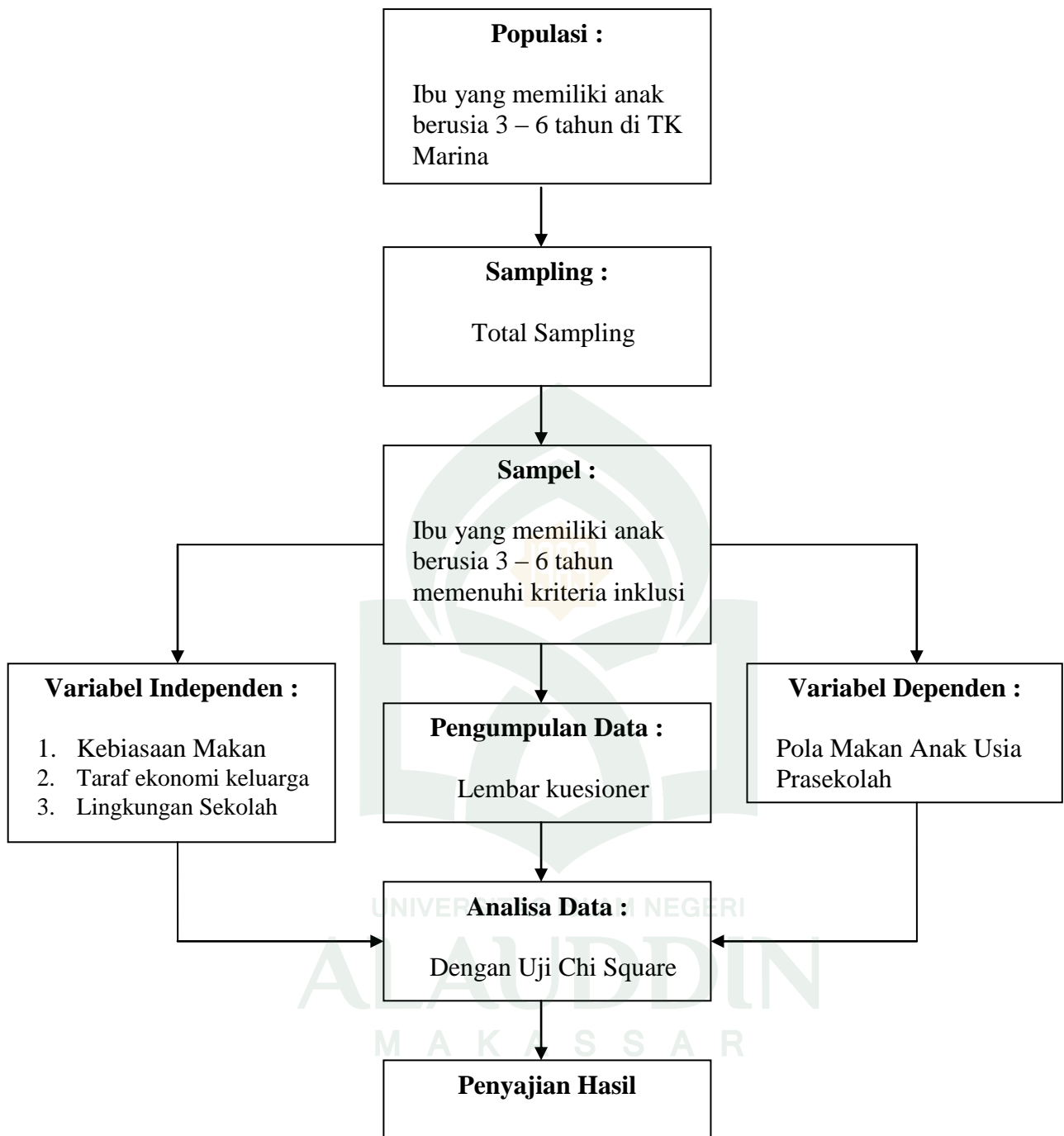
Pola makan secara konseptual adalah berbagai konsumsi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : kebiasaan makan, taraf ekonomi keluarga, dan lingkungan sekolah. Dimana dalam penelitian ini faktor tersebut dinyatakan sebagai variabel independen, sedangkan Pola Makan dinyatakan sebagai variabel dependen. yang dapat diuraikan dalam bentuk skema berikut ini :



##### KETERANGAN:

- : Variabel Independen
- : Variabel Dependen
- : Variabel Diteliti
- : Variabel tidak diteliti

## B. Kerangka Kerja.



### **C. Variabel Penelitian, Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif.**

#### **1. Variabel yang diteliti**

- a. variabel independen : Kebiasaan makan, Taraf ekonomi keluarga, dan Lingkungan sekolah anak usia prasekolah.
- b. variabel dependen : Pola makan anak usia prasekolah.

#### **2. Definisi Operasional**

##### **1. Kebiasaan makan**

Kebiasaan makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memilih pangan dan memakannya setiap hari.

Kriteria Objektif :

- a. Baik : bila responden selalu mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.
- b. Kurang : bila responden jarang mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, dan susu.

##### **2. Taraf ekonomi keluarga.**

Taraf ekonomi adalah Seluruh penghasilan dari keluarga yang diperoleh baik berupa upah, gaji, pendapatan dari usaha rumah tangga yang dihitung dengan nilai uang perbulan.

Kriteria Objektif :

Kriteria diukur berdasarkan Upah Minimum Provinsi (UMP) Tahun 2010

- a. Tinggi : Bila pendapatan keluarga  $\geq$  Rp. 1000.000,-
- b. Rendah : Bila pendapatan keluarga  $<$  Rp. 1000.000,-

### 3. Lingkungan Sekolah

Lingkungan Sekolah adalah Suatu tempat yang menyediakan beberapa macam makanan dan minuman yang dapat melayani kebutuhan anak di sekolah setiap hari.

Kriteria Objektif :

- a. Baik : Jika anak makan dan minum di tempat yang bersih.
- b. Kurang : Jika anak makan dan minum di tempat yang kotor.

### 4. Pola makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan seseorang yang berhubungan dengan kebutuhan makan setiap harinya. Untuk menilai pola makan dapat diukur dengan menggunakan metode recall 24 jam.

Kriteria Objektif :

- a. Baik : Jika rata-rata konsumsi makanan sumber energi  $\geq 100$  % dari standar Angka Kecukupan Gizi.
- b. Kurang : Jika rata-rata konsumsi makanan sumber energi  $\leq 99$  % dari standar Angka Kecukupan Gizi.

### D. Hipotesis.

#### 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

- a. Tidak ada pengaruh faktor kebiasaan makan terhadap pola makan anak Usia Prasekolah di TK Marina.
- b. Tidak ada pengaruh faktor Taraf ekonomi keluarga terhadap pola makan anak Usia Prasekolah di TK Marina.
- c. Tidak ada pengaruh faktor Lingkungan sekolah terhadap pola makan anak Usia Prasekolah di TK Marina.

## 2. Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Ada pengaruh faktor kebiasaan makan terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
- b. Ada pengaruh faktor Taraf ekonomi keluarga terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
- c. Ada pengaruh faktor Lingkungan sekolah terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.



## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### ***A. Jenis Penelitian***

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian survey analitik dengan pendekatan studi “*Cross-sectional*”, yaitu mengetahui pengaruh antara variabel, dimana data yang menyangkut subjek penelitian dilakukan dalam waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen dan variabel dependen dinilai hanya satu kali pada satu saat dengan menggunakan skala ordinal (Nursalam, 2003)

#### ***B. Lokasi dan waktu Penelitian***

1. Penelitian ini dilakukan di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa Tahun 2010.
2. Waktu penelitian dimulai pada tanggal 20 Juli sampai dengan 2 Agustus 2010.

#### ***C. Populasi dan sampel***

1. Populasi

Semua ibu yang memiliki anak berusia 3 – 6 tahun yang berjumlah sebanyak 37 orang yang bersekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

2. Sampel

Sampel dipilih dari populasi yang memenuhi syarat yaitu ibu yang memiliki anak berusia 3 – 6 tahun ( anak usia prasekolah ) yang ditentukan dengan menggunakan metode total Sampling. Dengan menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu:

#### Kriteria Inklusi

- a. Ibu yang memiliki anak berusia 3 – 6 tahun yang bersekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.
- b. Ibu dan anaknya yang bersedia menjadi responden.

#### Kriteria Eksklusi

- a. Ibu yang memiliki anak berusia 3 - 6 tahun di TK Marina namun anak sakit.
- b. Ibu yang memiliki anak berusia 3 - 6 tahun di TK Marina namun anak alpa.

### **D. Pengumpulan data**

Data-data tentang survey pola makan pada anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa, diperoleh dengan membagikan kuesioner berupa lembar angket dalam bentuk pertanyaan yang berkaitan dengan variabel penelitian.

### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan. Kuesioner adalah suatu alat pengumpulan data mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum atau orang banyak (Notoadmojo 2003). dengan aspek pengukuran menggunakan Skala Gutman dengan jumlah pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan dengan option ya = 1 dan tidak = 0 untuk variabel kebiasaan makan, Lingkungan sekolah, dan taraf ekonomi keluarga. Sedangkan variabel Pola makan menggunakan metode recall 24 jam.

### **F. Pengolahan dan Analisis data**

Pengolahan data di lakukan secara elektronik dengan menggunakan komputer melalui program SPSS 15.0. Adapun langkah-langkah pengolahan data (Chandra, 2008) adalah sebagai berikut :



1. Penyuntingan data (*editing*)

Memperbaiki atau mengedit data entri yang salah atau yang lupa di entri.

2. Pengkodean variabel (*Coding*)

Setelah diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean untuk memudahkan pengolahan data. Semua jawaban atau data perlu di sederhanakan yaitu dengan memberikan simbol-simbol tertentu untuk memberikan jawaban.

3. Tabulasi

Mempersiapkan tabel yang diperlukan untuk menyajikan data penelitian dengan jelas dan mudah.

Data yang telah di olah, dianalisis dengan menggunakan Rumus Statistik:

1. Analisis Univariat

Dilakukan terhadap tiap variabel. Dari hasil penelitian analisis ini menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel.

2. Analisis Bivariat

Dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat kemaknaan yang di pilih adalah  $p: 0,05$ . Uji statistik yang di gunakan adalah uji Chi-Square.

Variabel Indevenden	Varibel Dependen		Jumlah
	Kategori I	Kategori II	
Kategori I	a	b	a + b
Kategori II	c	d	c + d
Jumlah	a + c	b + d	a+b+c+d

Dengan rumus sebagai berikut:

$$X^2 = \frac{(ad - bc)^2 N}{(a + b)(c + d)(a + c)(b + d)}$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi Square Perhitungan

n : Jumlah sampel

Interpretasi :

1. Dianggap ada pengaruh jika  $X^2$  hitung lebih besar dari  $X^2$  tabel (3,841) dengan demikian  $H_0$  ditolak.
2. Dianggap tidak ada pengaruh jika  $X^2$  hitung lebih kecil dari  $X^2$  tabel (3,841) dengan demikian  $H_0$  diterima.

#### ***G. Penyajian Data***

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi persentase di sertai dengan penjelasan-penjelasan. Selain itu di lakukan analisis dalam bentuk tabel tabulasi silang antara variabel dependen dan independen.

#### ***H. Etika Penelitian***

Dalam melakukan penelitian, peneliti memandang perlu adanya rekomendasi dari pihak lain dengan mengajukan permohonan izin kepada instansi tempat penelitian dalam hal ini TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa. Setelah memperoleh izin dari instansi terkait, penelitian dilakukan dengan menekankan masalah etika, meliputi :

##### ***1. Inform Consent ( Lembar Persetujuan)***

Lembaran persetujuan diberikan pada setiap calon responden yang diteliti yang memenuhi kriteria inklusi. Bila calon responden menolak, maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati hak-hak yang bersangkutan.

## **2. *Anonimity (tanpa nama)***

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner yang di isi oleh responden, tetapi lembar tersebut diberi kode.

## **3. *Confidentiality (Kerahasiaan)***

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.



## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa yang dimulai pada tanggal 20 Juli sampai dengan 2 Agustus tahun 2010. Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara langsung dan pembagian kuesioner yang memuat pertanyaan tentang pola makan, kebiasaan makan, lingkungan sekolah, dan taraf ekonomi keluarga. Kuesioner ini dibagikan kepada setiap responden dan kemudian mengisinya langsung dengan di dampingi oleh peneliti.

Besar sampel adalah 37 responden yang terpilih secara total sampling, dimana setelah data terkumpul dilakukan pemeriksaan ulang kemudian diolah. Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut disusun dalam bentuk tabel frekuensi dan selanjutnya dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka diperoleh data sebagai berikut :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**ALAUDDIN**  
M A K A S S A R

## 1. Analisa Univariat

### Karakteristik Umum Responden

#### a. Menurut Umur

**Tabel 5.1**

**Distribusi Responden Menurut umur anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Menurut Umur (tahun)	N	Persentase
4	13	35,1 %
5	21	56,8 %
6	3	8,1 %
Jumlah	37	100 %

Sumber: Data Primer

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 37 anak yang menjadi responden didapatkan data bahwa umur 4 tahun sebanyak 13 anak (35,1 %), umur 5 tahun sebanyak 21 anak (56,8 %), dan yang berumur 6 tahun sebanyak 3 anak (8,1 %).

#### Menurut Jenis Kelamin

**Tabel 5.2**

**Distribusi Responden Menurut jenis kelamin anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki – laki	16	43,2 %
Perempuan	21	56,8 %
Jumlah	37	100 %

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang diteliti, 16 responden (43,2 %) yang berjenis kelamin laki-laki dan 21 responden (56,8 %) yang berjenis kelamin perempuan.

### **Karakteristik Variabel Yang di Teliti**

#### **a. Kebiasaan Makan**

**Tabel 5.3**

**Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Makan anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Kebiasaan Makan	N	Persentase
Baik	18	48,6 %
Kurang	19	51,4 %
Jumlah	37	100 %

Sumber : Data Primer

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang diteliti, 18 responden (48,6 %) yang mempunyai kebiasaan makan baik dan 19 responden (51,4 %) yang kebiasaan makan kurang.

#### **b. Taraf Ekonomi Keluarga.**

**Tabel 5.4**

**Distribusi Responden Menurut Taraf ekonomi keluarga anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Taraf ekonomi keluarga	N	Persentase
Tinggi	19	51,4 %
Rendah	18	48,6 %
Jumlah	37	100 %

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang diteliti, 19 responden (51,4 %) yang mempunyai taraf ekonomi tinggi dan 18 responden (48,6 %) yang taraf ekonomi rendah.

#### C. Lingkungan Sekolah

**Tabel 5.5**

**Distribusi Responden Menurut Lingkungan Sekolah anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Lingkungan Sekolah	N	Persentase
Baik	21	56,8 %
Kurang	16	43,2 %
Jumlah	37	100 %

Sumber: Data Primer

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang diteliti, 21 responden (56,8 %) yang mempunyai lingkungan sekolah baik dan 16 responden (43,2 %) yang lingkungan sekolah kurang.

#### d. Pola Makan

**Tabel 5.6**

**Distribusi Responden Menurut Pola Makan anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Pola Makan	N	Persentase
Baik	17	45,9 %
Kurang	20	54,1 %
Jumlah	37	100 %

Sumber : Data Primer.

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 37 responden yang diteliti, 17 responden (45,9 %) yang mempunyai pola makan baik dan 20 responden (54,1 %) yang pola makan kurang.

## 2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian analisa bivariat dilakukan untuk memberikan gambaran faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di Tk Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa Tahun 2010.

**Tabel 5.7**

**Distribusi pengaruh Kebiasaan Makan terhadap Pola Makan anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010**

Kebiasaan makan	Pola makan				Total	
	Baik		Kurang			
	N	%	N	%	N	%
Baik	13	72,2	5	27,8	18	100
Kurang	4	21,1	15	78,9	19	100
Jumlah	17	45,9	20	54,1	37	100

Sumber : Data Primer

$p$  : 0,002

$\alpha$  : 0,05

$X^2$  : 9,745

Dari tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 37 responden didapatkan kebiasaan makan dan pola makan yang baik 13 responden (72,2%) dan kebiasaan makan yang baik dan pola makan kurang 5 responden (27,8%), sedangkan kebiasaan makan



kurang dan pola makan baik 4 responden (21,1 %) dan yang mempunyai kebiasaan makan dan pola makan kurang 15 responden (78,9 %)

Namun berdasarkan hasil analisa uji chi-square diperoleh  $0,002 < \alpha (0,05)$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima dengan demikian kebiasaan makan berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

**Tabel 5.8**

**Distribusi pengaruh Taraf ekonomi keluarga terhadap Pola Makan anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010.**

Taraf ekonomi keluarga	Pola Makan				Total	
	Baik		Kurang			
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	13	68,4	6	31,6	19	100
Rendah	4	22,2	14	77,8	18	100
Jumlah	17	45,9	20	54,1	37	100

Sumber : Data Primer

$p$  : 0,005

$\alpha$  : 0,05

$X^2$  : 7,943

Dari tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 37 responden didapatkan taraf ekonomi tinggi dan pola makan yang baik 13 responden (68,4%) dan taraf ekonomi tinggi dan pola makan kurang 6 responden (31,6 %), sedangkan taraf ekonomi rendah dan pola makan baik 4 responden (22,2 %) dan yang mempunyai taraf ekonomi rendah dan pola makan kurang 14 responden (77,8 %).

Namun berdasarkan hasil analisa uji chi-square diperoleh  $0,005 < \alpha (0,05)$  sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima dengan demikian taraf ekonomi berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di Tk Marina Dusun Diniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

**Tabel 5.9**

**Distribusi pengaruh Lingkungan sekolah terhadap Pola Makan anak usia Prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kec. Bajeng Kab. Gowa Tahun 2010.**

Lingkungan sekolah	Pola Makan				Total	
	Baik		Kurang			
	N	%	N	%	N	%
Baik	12	57,1	9	42,9	21	100
Kurang	5	31,3	11	68,8	16	100
Jumlah	17	45,9	20	54,1	37	100

Sumber : Data Primer

$p$  : 0,117

$\alpha$  : 0,05

$X^2$  : 2,451

Dari tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 37 responden didapatkan lingkungan sekolah dan pola makan yang baik 12 responden (57,1 %) dan lingkungan sekolah yang baik dan pola makan kurang 9 responden (42,9%), sedangkan lingkungan sekolah yang kurang dan pola makan baik 5 responden (31,3 %) dan yang mempunyai lingkungan sekolah dan pola makan kurang 11 responden (68,8 %)

Namun berdasarkan hasil analisa uji chi-square diperoleh  $0,117 > \alpha (0,05)$  sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak dengan demikian lingkungan sekolah tidak berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di

TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa.

## **B. Pembahasan.**

### **1. Faktor – faktor yang berpengaruh terhadap Pola Makan**

#### **a. Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memilih pangan dan memakannya setiap hari. Ada beberapa komponen yang mencakup pola pemberian makanan pada anak, antara lain : komposisi bahan makanan, frekuensi pemberian bahan makanan, waktu dan jumlah pemberian bahan makanan. Jika anak makan biasaya hanya tiga kali (pagi, siang, dan sore) makanan pokok, kali ini perlu ditambah dua kali makan selingan. Tapi hal yang tidak boleh ditinggalkan adalah variasi hidangan makanan yang disajikan. Karena kebutuhan zat gizi tidak bisa dipenuhi hanya dengan satu jenis bahan makanan.

Berbagai kebiasaan yang bertalian dengan pantang makan makanan tertentu masih sering kita jumpai terutama di daerah pedesaan misalnya larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan ataupun daging hanya berdasarkan kebiasaan yang ada dan hanya diwarisi turun temurun dasarnya itu sendiri sangat memerlukan bahan makanan seperti itu guna keperluan pertumbuhan tubuhnya. Setiap anak tumbuh dan berkembang. Tahap pertumbuhan dan perkembangan mereka spesifik dan berbeda. Dr Sri Sudaryati Nasar, Sp A menyebutkan, salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak adalah nutrisi. Penting karena merupakan energi untuk hidup sehari-hari, menjaga seluruh fungsi tubuh, bahkan pada medis bisa berfungsi untuk penyembuhan dan pencegahan.

Orang tua berkewajiban memberi anak-anak makan demi mendapatkan pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. Selain memenuhi kebutuhan gizi pemberian

makanan juga bisa menjadi sarana pendidikan. Sembari makan anak bisa diajari keterampilan makan, pembinaan rasa, disiplin dan sarana pembelajaran. Makan juga berfungsi psikologis karena bisa menimbulkan kepuasan dan hubungan erat antara ibu dan anak. Sebagian besar anak sulit makan, terutama pada usia prasekolah. Pada usia sekolah nafsu makan anak dan kebutuhan nutrisinya mulai berkurang. Menurut Sri, sering kali anak tidak mempunyai kesempatan untuk menentukan atau memilih sendiri makanannya. Karena umumnya sudah disediakan orangtua atau pengasuh. Untuk itu orang tua harus bisa membangun selera dan pola makan yang baik. Karena itu, berikan anak kesempatan untuk mengeksplorasi dan menikmati makanan. Hindari mengharuskan anak menghabiskan makanan yang disediakan. Jangan paksa anak untuk makan. Orangtua harus mampu membatasi makanan yang manis. Di awal makan tawarkan makanan baru. Saat lapar anak akan lebih mau mencoba. Tawarkan makanan secara teratur. Ajarkan juga memilih snack yang sehat, sediakan juga makanan yang mengandung seluruh zat gizi secara variatif.

Jangan pernah memaksa anak usia prasekolah untuk mencoba makanan yang sama sekali belum dikenalnya. Pemaksaan hanya akan membuatnya jera dan takut untuk mencobanya. Jangan salahkan bila ia malah memuntahkan makanan tersebut. Dampak yang lebih buruk, anak akan mengalami trauma dan kelak akan selalu menghindari makanan tersebut.

Beri kesempatan pada anak usia prasekolah untuk menentukan atau memilih sendiri makanan yang diinginkan. Bila ingin mengenalkan jenis makanan yang baru, ada baiknya dibarengi dengan makanan yang sudah dikenalnya. Contohnya bila ingin mengenalkan udang, jangan tiba-tiba menyajikannya dalam

jumlah besar. Dengan demikian anak tetap merasa aman saat mengonsumsi makanan tersebut.

Kebiasaan makan merupakan aspek yang penting dalam perkembangan, terutama masa kanak-kanak awal. Masa ini merupakan masa dimana pertumbuhan fisik mulai melambat bila dibandingkan dengan masa perkembangan sebelumnya, sehingga kebutuhan nutrisi menjadi berkurang pula. Maka dapat dimengerti mengapa anak usia prasekolah ini sering dikeluhkan sulit makan.

Sulit makan yang terus menerus merupakan suatu proses atau reaksi emosional anak terhadap orang tuanya. Seringnya anak menerima ancaman atau hukuman karena menolak makan atau pengalaman yang tidak menyenangkan saat anak mulai mengenal makanan padat dapat pula berakibat lanjutan menjadi anak dengan keluhan sulit makan.

Orangtua tidak perlu menjadi khawatir bila anak tetap menunjukkan penampilan dan keceriaan yang merupakan ciri dari anak yang sehat, Walaupun ia hanya makan dalam jumlah yang sedikit. Beberapa langkah dapat dilakukan dalam membantu menangani anak dengan masalah sulit makan, selain itu orangtua juga perlu memperhatikan hal-hal yang dapat membangkitkan selera makan anak. Sikap orangtua yang hangat, dimana terjadi hubungan yang baik antara anak dan orangtua dapat mengurangi timbulnya masalah makan pada anak. Sikap yang dapat menerima kalau anak menolak makan dan tidak terlalu banyak memberikan makanan pengganti juga dapat mengatasi masalah ini.

Pemberian makan pada anak dalam masa pertumbuhannya tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan orangtua. Tidak jarang orangtua mengalami kesulitan-kesulitan karena anak tidak mau makan, sehingga ditakutkan asupan gizi yang diterima anak kurang.

Orangtua mempunyai tanggungjawab terhadap gizi anak. Walaupun sudah mengikuti anjuran kesehatan dan memberikan makanan yang bergizi, namun seringkali anak menolak makan. Anak hanya memilih makanan-makanan tertentu yang kurang memiliki gizi yang lengkap dan seimbang.

Kesulitan makan dalam masa pertumbuhan akan memberi pengaruh yang kurang baik pada berbagai aspek perkembangan, selain mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan yang kurang baik, juga mempengaruhi kecerdasan anak dan aspek perkembangan psikososial anak.

Dari hasil penelitian didapatkan 13 responden (72,2%) yang mempunyai kebiasaan makan dan pola makan baik. Dalam hal ini ada kaitannya dengan kebiasaan makan, dan apabila kebiasaan makan seorang anak baik serta jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka Kecukupan Gizi) baik maka dapat menyebabkan derajat kesehatan dan gizi akan baik.

Hal ini didukung pula oleh pendapat (Khomsan, 2004) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan seseorang dengan beberapa jenis bahan makanan yang berkualitas dapat menyebabkan derajat kesehatan dan gizi akan baik.

Pada penelitian ini juga didapatkan 5 responden (27,8 %) yang mempunyai kebiasaan makan baik, namun pola makannya kurang. Hal ini disebabkan karena kebiasaan makan yang baik, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka kecukupan Gizi) kurang maka dapat menyebabkan pola makan yang kurang.

Berdasarkan pada penelitian ini pula didapatkan 4 responden (21,1%) mempunyai kebiasaan makan kurang dan pola makan baik. Hal ini bisa disebabkan karena walaupun kebiasaan makan kurang, misalnya jarang

mengonsumsi daging sapi, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka kecukupan Gizi) baik. Sedangkan 15 responden (78,9 %) yang mempunyai kebiasaan makan dan pola makan kurang. Hal ini bisa terjadi karena adanya ketidakaturan dalam pola makan. contohnya anak makan disiang hari, tetapi anak jarang makan pada malam hari sehingga bisa menyebabkan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak tidak terpenuhi.

Hal ini didukung pula oleh pendapat yang didukung oleh Sanita Almatsier (2003) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan sehari-hari yang kurang dapat mengakibatkan pola makan kurang sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak dapat terhambat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Nursiah Halik di TK Aisyiyah tahun 2005, dimana dari 43 responden (51,2 %) yang konsumsi energinya kurang, sehingga bahan makanan tidak dapat terpenuhi. Karena kualitas dari makanan yang dimakan oleh anak kurang. Meskipun jika dilihat dari segi kuantitasnya, mereka sering mengonsumsi makanan yang kaya akan sumber energi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji-square diperoleh gambaran bahwa kebiasaan makan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola makan anak usia prasekolah TK Marina dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , dalam hal ini dengan adanya kebiasaan makan yang baik maka akan berpengaruh terhadap pola makan seorang anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fajrun (2007), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kebiasaan makan dengan pola makan anak di TK Kartika.

Santoso Soegeng (2004) menyatakan bahwa keadaan pola makan atau individu tergantung pada pola konsumsi sehari-hari. Pola makan ditentukan oleh kuantitas serta kualitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya zat gizi yang diperlukan tubuh sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh seseorang.

Energi didefinisikan sebagai kapasitas dalam melakukan pekerjaan. Dalam bidang gizi, hal ini ditujukan dalam hal tubuh menggunakan energi yang tersembunyi sebagai ikatan kimia dalam makanan (Hadju, 2008)

Jumlah energi yang masuk (dari makanan) dengan jumlah energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas harus seimbang. Kelebihan energi dapat terjadi bila konsumsi energi melalui makanan melebihi dari jumlah energi yang dikeluarkan melalui aktivitas.

Kebutuhan energi seseorang menurut FAO/WHO (2004) adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang, dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi. Pada anak-anak, kebutuhan energi termasuk kebutuhan untuk pembentukan jaringan-jaringan baru.

Dalam Al Qur'an juga dijelaskan mengenai larangan makan dan minum secara berlebih-lebihan, sebagaimana dalam QS. Al-A'raf : 31

﴿يَبْنَى ءَآءَمَ خُءْءَآ زَبَبْتَكُمُ عَنءَ كُلِّ مَسْءِءٍ وَكُلُوا وَآشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ



*Terjemahannya:*

*“ Hai anak Adam, Pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan, dan minumlah, dan janganlah berlebihan-berlebihan, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang - orang yang berlebih - lebihan”.*  
(QS. Al-A'raf : 31)

Ayat ini mengajak : Hai anak-anak Adam, pakailah pakaian kamu yang indah minimal dalam bentuk menutup aurat, karena membukanya pasti buruk. Lakukan itu disetiap memasuki dan berada di masjid, baik masjid dalam arti bangunan khusus, maupun dalam pengertian yang luas, yakni persada bumi ini, dan makanlah makanan yang halal, enak, bermanfaat dan bergizi, berdampak baik serta minumlah apa saja yang kamu sukai selama tidak memabukkan tidak juga mengganggu kesehatan kamu dan janganlah berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun.

Penggalan akhir ayat ini merupakan salah satu prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan dan diakui pula oleh para ilmuwan terlepas apapun pandangan hidup atau agama mereka.

Perintah makan atau minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup buat orang lain. Atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum.

Rasullah saw sangat membenci orang yang berlebih-lebihan sesuai hadits di bawah ini :

الْوُمْنُ بِكُلِّ شَيْءٍ وَاحِدٍ وَالْكَافُ بِكُلِّ شَيْءٍ سَبْعَةَ أَمْعَاءَ « رواه احمد »

*Terjemahannya :*

*“ Orang mukmin makan untuk satu perut, sedang orang kafir makan untuk tujuh perut”.* (H.R.Bukhari dan Muslim yang bersumber dari Ibnu Umar Shahih).

Maksud dari hadits di atas adalah semestinya orang yang dinamakan mukmin makan hanya sedikit atau tidak berlebih-lebihan, apabila tidak ingin dinamakan orang kafir. Dan Allah S.W.T telah memberitahukan kepada kita melalui Nabi Muhammad S.a.w tentang perlunya membatasi makan. Orang tua akan dapat menjaga atau melindungi dari kelemahan dan kelempuhan serta berbagai penyakit tanpa menyedikitkan makan. Membatasi makan dapat memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan akal serta memelihara keduanya dari bahaya penyakit.

Dengan demikian, disiplin dalam masalah waktu makan akan sangat membantu memudahkan pencernaan makanan serta menyingkirkan hal-hal yang bisa mengganggu kesehatan. Sebagaimana mengonsumsi makanan seimbang yang disertai dengan olahraga teratur akan membantu menjaga kesehatan dengan baik serta mempertahankan kelenturan tubuh. (M. Quraish Shihab, 2002).

Untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia dan untuk memperoleh energi agar manusia dapat melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, maka tubuh manusia harus dipenuhi kebutuhan zat-zat gizinya yang disesuaikan dengan AKG yang dianjurkan digunakan sebagai standar guna mencapai status gizi optimal bagi anak. (Almatsier, 2001)

Metode recall 24 jam merupakan metode yang paling sederhana dan mudah dilakukan yaitu dengan meminta kepada individu untuk mengingat seluruh makanan yang di konsumsi dalam 24 jam sebelumnya.

Konsumsi makanan pada tingkat individu bertujuan untuk mengetahui cukup tidaknya asupan zat gizi dari setiap individu, kesukaan terhadap suatu makanan, dan

jenis pengolahan makanan yang sering digunakan. Pengukuran ataupun makanan seseorang dapat dilakukan dengan beberapa metode salah satunya metode recall 24 jam.

Makanan yang baik adalah makanan yang dapat menyokong pertumbuhan, kekuatan otot, dan kekuatan tulang, sehingga dapat memenuhi kebutuhan manusia akan zat gizi, diperlukan konsumsi makanan yang seimbang dalam hal jumlah dan kualitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat umur 5 tahun lebih banyak yaitu 21 anak (56,8%) dari 37 anak dan yang berumur 5 tahun pula yang lebih banyak yaitu 9 anak (52,9%) dari 17 anak yang mempunyai pola makan baik. Hal ini menunjukkan bahwa anak yang berumur 5 tahun yang paling banyak mempunyai pola makan baik.

#### **b. Taraf ekonomi keluarga.**

Taraf ekonomi keluarga adalah besarnya penghasilan tetap yang diperoleh keluarga tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Keluarga yang ekonominya bertambah baik akan mengalami perubahan kebiasaan makan dengan masuknya bahan makanan yang bergizi sesuai dengan kemampuan daya belinya.

Pendapatan keluarga adalah jumlah semua hasil perolehan yang didapat oleh anggota keluarga dalam bentuk uang sebagai hasil pekerjaannya. Pendapatan keluarga mempunyai peran yang penting terutama dalam memberikan efek terhadap taraf hidup mereka. Pendapatan yang rendah menyebabkan daya beli yang rendah pula, sehingga keluarga tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang diperlukan, keadaan ini dapat berpengaruh terhadap status gizi anak.

Tingkat pendapatan ikut menentukan jenis pangan apa yang akan dibeli dengan adanya tambahan uang. Semakin tinggi pendapatan, semakin besar pula persentase dari pendapatan tersebut dipergunakan untuk membeli bahan pangan.

Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa pekerjaan orang tua sangat menentukan besarnya pendapatan. Faktor taraf ekonomi memegang peranan penting dalam perbaikan gizi anak, yang jelas dapat dilihat pada status gizi anak dari golongan orang tua dengan keadaan taraf ekonomi rendah, dibandingkan dengan status gizi anak dari keluarga dengan taraf ekonomi yang tinggi.

Suhardjo (2002) menyatakan bahwa pendapatan mempunyai hubungan yang erat dengan perubahan dan perbaikan konsumsi pangan, tetapi pendapatan yang tinggi belum tentu menjamin keadaan gizi yang baik.

Menurut Arisman (2004) menyatakan bahwa pertumbuhan pendapatan tidak selalu membawa perbaikan pada konsumsi pangan karena walaupun banyak pengeluaran untuk pangan mungkin makan lebih banyak tetapi belum tentu kualitas pangan yang dibeli itu baik. Dari uraian tersebut diatas dapat diketahui bahwa antara pendapatan dan pola makan jelas ada pengaruh yang menguntungkan.

Pola makan antara satu keluarga dengan keluarga lain atau antara seseorang dengan orang lain tidak selalu sama. Perbedaan ini antara lain disebabkan karena kemampuan daya beli.

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung ikut membaik juga, akan tetapi mutu makanan tidak selalu membaik (Suhardjo, 2002). Anak-anak yang tumbuh dalam suatu keluarga miskin paling rentang terhadap gizi kurang antara seluruh anggota keluarga dan anak yang paling kecil biasanya paling terpengaruh oleh kekurangan pangan.

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kuantitas makanan turut dipengaruhi oleh taraf ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah, dan sayuran yang mahal.

Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya.

Tingkat pendapatan ikut menentukan jenis pangan apa yang akan dibeli dengan adanya tambahan uang. Semakin tinggi pendapatan, semakin besar pula persentase dari pendapatan tersebut dipergunakan untuk membeli bahan pangan. Jadi pendapatan merupakan faktor penting bagi kuantitas dan kualitas dalam pemilihan bahan pangan.

Dari hasil penelitian didapatkan 13 responden (68,4%) yang mempunyai taraf ekonomi tinggi dan pola makan baik. Dalam hal ini ada kaitannya dengan taraf ekonomi, dan apabila taraf ekonomi keluarga seorang anak tinggi maka dapat menyebabkan pola makan baik pula.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan pendapatan orangtua yang rendah belum tentu menjamin bahwa tidak akan berpola makan baik, begitupun sebaliknya dengan pendapatan orang tua yang tinggi, tidak menutup kemungkinan anak akan berpola makan kurang. Hal ini disebabkan pertambahan pendapatan tidak selalu membawa perbaikan pada konsumsi pangan, karena walaupun banyak pengeluaran uang untuk pangan, mungkin akan makan lebih banyak, tetapi belum tentu kualitas pangan yang dibeli baik dan bergizi.

Pada penelitian ini juga didapatkan 6 responden (31,6%) yang mempunyai taraf ekonomi tinggi, namun pola makannya kurang. Hal ini disebabkan karena taraf ekonomi tinggi, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka Kecukupan Gizi) kurang maka dapat menyebabkan pola makan yang kurang.

Dan pada penelitian ini pula didapatkan 4 responden (22,2%) mempunyai taraf ekonomi rendah dan pola makan baik. Hal ini bisa terjadi disebabkan karena

taraf ekonomi rendah, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka Kecukupan Gizi) baik. sedangkan 14 responden (77,8%) yang mempunyai taraf ekonomi rendah dan pola makan kurang. Hal ini bisa terjadi karena taraf ekonomi rendah biasanya dapat menyebabkan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji-square diperoleh gambaran bahwa taraf ekonomi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola makan anak usia pra sekolah di TK Marina dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , dalam hal ini dengan adanya taraf ekonomi yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap pola makan seorang anak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Dewi Andarwati. 2007 dengan judul “Hubungan pola makan dengan status gizi anak pada keluarga Petani di Desa Purwojati Kecamatan Kertek Kabupaten Wonosobo” dimana diperoleh hasil pendapatan berpengaruh terhadap pola makan anak.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahrulzaini (2007), yang menyatakan bahwa pendapatan berpengaruh terhadap pola makan anak di TK Pertiwi. Hal ini disebabkan pendapatan keluarga sebagian besar digunakan untuk memenuhi kebutuhan makan, sehingga secara langsung pendapatan mempunyai pengaruh terhadap pola makan anak.

### **C. Lingkungan sekolah**

Suatu tempat yang bersih menyediakan beberapa macam makanan dan minuman untuk melayani kebutuhan anak di sekolah setiap hari. Dan ditinjau dari aspek kesehatan, tujuannya adalah mendidik anak untuk dapat memilih makanan yang bergizi baik, sehingga lambat laun tercipta pola makan yang sehat, memperkenalkan makanan yang beraneka ragam sebagai variasi hidangan dan motivasi anak untuk memilih makanan bergizi, menanamkan kebiasaan yang baik dan menurut syarat

kesehatan, termasuk perilaku sebelum, pada saat dan sesudah makan, menambah dan melengkapi makanan anak dengan baik dalam kuantitas maupun kualitas, meningkatkan selera makan, menimbulkan rasa akrab antar teman, dan pertemuan sosial yang menyenangkan, melatih anak untuk disiplin, sabar dan tertib.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 12 responden (57,1 %) yang mempunyai lingkungan sekolah dan pola makan baik. Dalam hal ini ada kaitannya dengan lingkungan sekolah, dan apabila lingkungan sekolah baik maka dapat menyebabkan pola makan baik pula.

Menurut staf pengajar Fakultas psikologi Universitas Indonesia mengatakan bahwa lingkungan sekolah dapat menyebabkan pola makan yang dibutuhkan oleh seseorang dapat terpenuhi.

Pemerintah telah mengeluarkan pedoman penyelenggaraan kantin sehat di sekolah yaitu sebagai tempat penjualan makanan yang berada di lingkungan sekolah, sebagai pendidikan gizi dan kesehatan, aneka ragam makanan bergizi dan sehat dari berbagai golongan bahan makanan melayani anak pada waktu istirahat dan dibuka selama hari sekolah, dan harga makanan disesuaikan dengan kemampuan anak.

Pada penelitian ini juga didapatkan 9 responden (42,9 %) yang mempunyai lingkungan sekolah baik, namun pola makannya kurang. Hal ini disebabkan karena lingkungan sekolah baik, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka kecukupan Gizi) kurang maka dapat menyebabkan pola makan yang kurang.

Berdasarkan pada penelitian ini pula didapatkan 5 responden (31,3 %) mempunyai lingkungan sekolah kurang dan pola makan baik. Hal ini disebabkan karena walaupun lingkungan sekolah kurang, tetapi jumlah makanan yang dikonsumsi tiap hari oleh anak mempunyai AKG (Angka kecukupan Gizi) baik. sedangkan 11

responden (68,8 %) yang mempunyai lingkungan sekolah dan pola makan kurang. Hal ini bisa terjadi karena lingkungan sekolah dapat menyebabkan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji-square diperoleh gambaran bahwa lingkungan sekolah tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina dengan nilai  $P\text{-value} > 0,05$  , dalam hal ini dengan adanya lingkungan sekolah yang kurang maka akan berpengaruh terhadap pola makan yang kurang pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Sartika (2006), menyatakan bahwa lingkungan sekolah tidak berpengaruh terhadap pola makan di TK Pemurus Banjarmasin.





## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data pada 37 responden mengenai faktor–faktor yang berpengaruh terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng Kabupaten Gowa tahun 2010, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh kebiasaan makan terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng kabupaten Gowa.
2. Ada pengaruh taraf ekonomi terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng kabupaten Gowa.
3. Tidak ada pengaruh lingkungan sekolah terhadap pola makan anak usia prasekolah di TK Marina Dusun Ciniayo Desa Panyangkalang Kecamatan Bajeng kabupaten Gowa.

#### **B. Saran**

1. Perlunya dilakukan penyuluhan terhadap anak didik dan orang tua murid di TK Marina tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola makan.
2. Diharapkan dapat menjadi bahan acuan yang bermanfaat di dalam proses belajar mengajar dan peneliti selanjutnya.
3. Perlunya orang tua murid dan guru-guru dapat lebih memperhatikan peningkatan kesehatan anak usia prasekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.2008. <http://www.happennas.go.id.pdf>.
- Almatsier, S.2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier,2003. *Peran Gizi dalam Perkembangan Anak Indonesia yang Sehat*. Jakarta.
- Amrullah, Abdul Karim, *Tafsir Al – Azhar*, Jilid 26, Singapura: Maktabah Qurawiyah.
- Alimul A. Azis, *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*, Salemba Medika, Jakarta, 2003.
- Arisman MB, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2004.
- Candra, Budiman. *Metedologi penelitian kesehatan*. Jakarta: EGC. 2008
- Departemen Agama RI. *Al Qur-an dan Terjemahannya*. PT Syaamil Cipta Media 2005.
- Dwi Sartika,2006 *.Pengaruh lingkungan sekolah anak taman kanak-kanak*, Jakarta.
- Furqon Majid, *FNBI SULSEL 2010 harus dikawal*, tribun timur. [online] 2009, avalaibel from; (<http://www.tribun-timur.com/read/artikel/>). Diakses, 4 april 2010
- Fajrun. 2007. *Pengaruh antara kebiasaan makan dengan pola makan anak di TK Kartika*. Jakarta.
- <http://forbetterhealth.files.wordpress.com/2009/02/perkembangan-anak-usia-prasekolah.pdf>.
- [Http://perkembangan-anak-usia-prasekolah.ac.id](http://perkembangan-anak-usia-prasekolah.ac.id)
- [Http://nugrohogalih.wordpress.com](http://nugrohogalih.wordpress.com). 16 februari 2009.
- [Http://www.tumbuh-kembang.com](http://www.tumbuh-kembang.com))
- Hidayat, A.Aziz Alimul.2006.Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Salemba Medika Jakarta.
- Hadju,2008, *Gizi Bagi Ilmu Anak, Ikatan Dokter Indonesia Dan Pusat Pangan Kesehatan*, Makassar.
- Irianto kus. , 2007. *Gizi Dan Pola Hidup. Bandung* : Cv. Yrama Widya
- Khomsan, Ali.2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kumpulan Artikel Kompas, *Sehat Pangkal Cerdas*, Kompas, Jakarta, 2001.

Moeliji Sjahmien, 2007, *Ilmu Gizi Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. PT. Bharatara Niaga Media.

Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 2003.

Notoadmojo, S. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. PT, Rineka Cipta. Jakarta. 2003  
Profil kesehatan Sulawesi Selatan 2008

Shihab, Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta : Penerbit Lentera Hati.

Stang. 2005. *Biostatistik*. Makassar. Unhas

Sanita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2003.

Suhardjo, *Perencanaan Pangan dan Gizi*, Bumi Aksara, Jakarta, 2002.

Supartini Yupi, S.kp, M.SC, *Konsep Dasar Keperawatan Anak*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2004.

Santoso Soegeng, 2004. *Pemeliharaan Gizi Bayi dan Balita*. Jakarta : Rineka Cipta.

Supariana, I Dewa Nyoman, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

WHO. 2004 Health education. World Health organization, Geneva

[www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP POLA  
MAKAN ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK MARINA  
DUSUN CINIAYO DESA PANYANGKALANG  
KEC. BAJENG KAB.GOWA TAHUN 2010**

**♦ Identitas Responden**

1. Nama

a. Ibu :

b. Anak :

2. Umur

a. Ibu :

b. Anak :

3. Alamat :

4. Jenis Kelamin :

5. Pekerjaan :

6. Penghasilan : ☐  $\geq 1000.000$  ☐  $< 1000.000$

**A. Kebiasaan Makan.**

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda “x” pada setiap jawaban yang menurut ibu benar.

1. Apakah anak ibu mengkonsumsi buah – buahan setiap selesai makan ?

Ya ☐

Tidak ☐

2 Apakah anak sering mengkonsumsi susu setiap hari ?

Ya ☐

Tidak ☐

3 Apakah anak ibu mengkonsumsi sayur –sayuran setiap kali makan ?

Ya ☐

Tidak ☐

4 Apakah anak mengkonsumsi lauk pauk seperti ikan segar atau ikan kering setiap kali makan ?

Ya ☐

Tidak ☐

5. Apakah anak ibu mengkonsumsi makanan pokok (beras) setiap kali makan ?

Ya ☐

Tidak ☐

**B. Lingkungan Sekolah.**

1. Apakah anak ibu selalu menjaga kebersihan kantin ?

Ya ☐

Tidak ☐

2. Apakah anak ibu tidak membuang sampah di sembarangan tempat ?

Ya ☐

Tidak ☐

3. Apakah anak ibu selalu menjaga kebersihan makanannya ?

Ya ☐

Tidak ☐

4. Apakah anak ibu selalu makan di tempat yang bersih ?

Ya ☐

Tidak ☐

5. Apakah anak ibu selalu menjaga kebersihan minumannya ?

Ya ☐

Tidak ☐

**C. Pola Makan.**

1. Jika anak mengkonsumsi makanan pokok (beras) setiap kali makan.

2. Jika anak mengkonsumsi lauk pauk seperti ikan segar atau ikan kering setiap kali makan.

3. Jika anak mengkonsumsi buah–buahan setiap selesai makan.

4. Jika anak mengkonsumsi sayur–sayuran setiap kali makan.

5. Jika anak minum susu atau minuman lain yang mengandung zat gizi (jus buah).